

DE HELENDE KRACHT VAN

Bosbaden

Shinrin Yoku – vind innerlijke rust en creativiteit in verbondenheid met de natuur

Julia Plevin

DE HELENDE KRACHT VAN

bosbaden

Shinrin Yoku – vind innerlijke rust en creativiteit in verbondenheid met de natuur

Julia Plevin

samsara

'Een must voor iedereen die het contact met de natuur en het leven kwijt is. Julia Plevin leidt je het bos in, waar ze je uitnodigt om je schoenen uit te trekken, diep te ademen en in stilte te contempleren, waardoor je er als herboren en verkwikt weer uitkomt.'
– Dr. Qing Li, auteur van *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness*

'In dit boek neemt Julia Plevin je mee naar de mystieke wereld van de bomen en vertelt ze je alles over de helende werking van bosbaden. Lees dit boek en probeer het zelf!'
– Diana Beresford-Kroeger, auteur van *The Sweetness of a Simple Life* en *The Global Forest*

Vertaald uit het Engels door Ronald Hermsen
Oorspronkelijk titel *The Healing Magic of Forest Bathing*, verschenen bij Ten Speed Press, een imprint van de Crown Publishing Group, een onderdeel van Penguin Random House LLC, New York.
www.crownpublishing.comwww.tenspeed.com
Vormgeving omslag Hester van Toorenburg, Studio Hes
Vormgeving binnenwerk Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 92995 33 9
NUR 728/450

Inhoud